

Kranj, 20. februar 2025

## Sporočilo za javnost

### **ODKLOPI.NET** – klic k ukrepanju za omejitev prekomerne uporabe digitalnih naprav v šolah in vzgojno-izobraževalnih ustanovah

Danes je potekala novinarska konferenca **ODKLOPI.NET**, na kateri so strokovnjaki in predstavniki različnih institucij osvetlili problematiko prekomerne uporabe digitalnih naprav v šolah in pozvali k podpisu peticije, ki si prizadeva za zakonsko omejitev uporabe zasebnih telefonov in drugih digitalnih naprav v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

Center za trajnostni razvoj podeželja Kranj (pobudnik peticije) skupaj z ostalimi strokovnjaki <https://odklopi.net/ekipa/> poziva pristojne institucije in oblikovalce politik k hitremu odzivu in sistemskim ukrepom, ki bodo zagotovili varno in spodbudno učno okolje za otroke in mladostnike.

- **Vlasta Juršak, pobudnica peticije ODKLOPI.NET:** *»Pobuda je reakcija na stanje v družbi na področju prekomerne rabe zaslonov. In stanje je alarmantno, najranljivejši pa so prav otroci in mladostniki«*
- **mag. Mojca Mihelič, predsednica Združenja ravnateljev in pomočnikov ravnateljev ter ravnateljica OŠ Danile Kumar:** *»Digitalne naprave otroke razčlovečujejo.«*
- **doc. dr. Marko Pokorn, strokovni direktor Pediatrične klinika UKC:** *»Ta prepoved oz. omejitev uporabe zaslonov je korak k normalizaciji otroštva.«*
- **Darja Groznik, predsednica Zveze prijateljev mladine Slovenije:** *»Mi nismo proti digitalizaciji, mi smo za premišljeno digitalizacijo.«*
- **izr. prof. dr. Dan Podjed, antropolog, ZRC SAZU – Inštitut za slovensko narodopisje:** *»Pametni telefon je lahko odlično orodje ali orožje, zato ga je potrebno uporabljati po pametni ne pa nespametno.«*

**Vlasta Juršak**, pobudnica peticije v okviru projekta Pravica do odraščanja brez »e-živega peska, Impact4Values, je poudarila potrebo po nujnih ukrepih: *»Pobuda je reakcija na stanje na področju prekomerne rabe zaslonov. In stanje je alarmantno, najranljivejši pa so prav otroci in*

*mladostniki. Nedopustno je, da naši otroci odraščajo na tak način, kot danes odraščajo. Dovolj je bilo govorjenja, kaj vse je narobe, potrebno je ukrepanje. Stroka že leta opozarja o škodljivih posledicah uporabe digitalnih naprav, če se nič ne zgodi, so taki ukrepi, kot je peticija, nujni. Verjamemo, da se bomo sedaj vsi skupaj streznili in tudi ukrepali.»* Vlasta je izrazila tudi veselje nad ekipo, ki je združila moči ob tej peticiji in tudi nad vsemi prvimi podpisniki peticije. Za konec je dejala: *»Verjamem, da sedaj nimamo več izgovorov, da naredimo spremembo, seveda pa mora prispevati prav vsak od nas.«* Poudarila je še, da si rabimo povrniti človeške vrline.

**Mag. Mojca Mihelič**, predstavnica ravnateljev je osvetlila izzive, s katerimi se šole vsakodnevno srečujejo zaradi prekomerne uporabe zaslonov. Prav tako je poudarila nujnost sistemskih rešitev in zakonodajnih ukrepov, ki bi prispevali k varnejšemu in bolj osredotočenemu učnemu okolju: *»Otroci so naša prihodnost in če na tem mestu ne bomo nič naredili, si napovedujemo uničenje. Zakaj se nam zdi pomembno nujno omejiti nepooblaščen uporabo vseh digitalnih naprav v šolah in vzgojno-izobraževalnih zavodih: ker otroke delajo asocialne, otroke razčlovečujejo, jih spravljajo v stiske, kakršnih mi odrasli nismo nikoli doživeli, ker jim nismo bili izpostavljeni. Nek psiholog je enkrat rekel: otroku dati telefon je tako, kot da bi mu dali motorno žago. Oboje je zelo koristno orodje, ampak verjetno ni starša, ki bi otroku dal motorno žago brez da bi otroka poučil o varni rabi in bil zraven pri uporabi. /.../ Zato se zelo zavzemamo tudi za to, da bo uporaba telefona varna, nadzorovana in da ne bo v celoti prepovedana. Starši morajo otroke učiti, kako uporabljati naprave.«*

**Doc. dr. Marko Pokorn** je predstavil zdravstvene posledice pretirane uporabe digitalnih naprav pri otrocih in mladostnikih. Med ključnimi tveganji je izpostavil vpliv na duševno zdravje, motnje spanja, težave s koncentracijo ter pomanjkanje gibanja: *»Dejstvo je, da so zasloni nepogrešljiv del našega vsakdana, potrebno jih je uporabljati po pameti. Nespametna in prezgodnja raba ima škodljive posledice na zdravje in razvoj otrok: govorne jezikovne sposobnosti, razvoj otrokovih socialnih veščin, naprave vplivajo na večjo pojavnost motenj pozornosti s hiperaktivnostjo, otroci, ki so pretirano izpostavljeni zaslonom imajo moteno spanje. Modra svetloba lahko vpliva tudi na izločanje melatonina, tako imajo otroci porušen spalni ritem. Zaradi gledanja na blizu so prizadete oči, posledica je kratkovidnost, otrok, ki ves čas gleda v zaslon se tudi manj giblje, ima težave s prekomerno telesno težo in kasneje v življenju je večja verjetnost za srčno žilne bolezni, večja je verjetnost tudi za uživanje nezdrave hrane. Prizadeto je duševno zdravje. Pretirana izpostavljenost privede tudi do digitalne odvisnosti. En kup razlogov je, zakaj je potrebno pri otrocih zmanjšati porabo zaslonov oz. jo nadzirati. Najboljši način učenja otrok je vzgled. Tukaj je tudi na starših velik del krivde oz. odgovornosti. Doma je potrebno narediti red. Če otroci v zgodnjem otroštvu nimajo interakcije s starši, še posebej z mamo, ki med dojenjem gleda v zaslon, se to odraža v njeni fizionomiji, njenem srčnem utripu ...*

*otrok je tako že v najzgodnejšem obdobju svojega življenja prikrajšan za celostno materinsko ljubezen. Otroci, še posebej pa dojenčki, potrebujejo obraze, ne telefone. Potrebujejo interakcije s starši. Otroci morajo vsak dan intenzivno komunicirati s svojimi starši in vrstniki in to je normalni proces odraščanja. Ta prepoved oz. omejitve uporabe zaslonov je korak k normalizaciji otroštva.«*

Predsednica ZPMS **Darja Groznik** je opozorila na dolgoletno prizadevanje organizacije za izboljšanje življenjskih pogojev otrok. Ob tem je predstavila pobudo za razglasitev **20. februarja kot "Dan brez telefona"**, ki bi spodbudila širšo družbeno razpravo o odgovorni rabi digitalnih naprav. Darja: *»Že eno leto si ZPMS na različne načine prizadeva, da bi nagovorila odločevalce, da bi posegli na to področje in omejili rabo pametnih naprav. Za nami je veliko dopisov in sestankov in premaknilo se ni nič. Očitno je napočil čas, da se nekaj stori, očitno je potrebna tudi ta širša, družbena aktivacija, da se bo spremenilo na bolje. Zelo veliko razlogov je, da danes pristopamo k tej peticiji, ki ne pomeni, da smo proti digitalizaciji, mi smo za preiščeno digitalizacijo. /... / Preko vseh podatkov, ki jih imamo tudi v povezavi s TOM telefonom, smo ugotovili, da otroci niso opolnomočeni in jim primanjkuje znanj o rokovanju s pametnimi telefoni. Naša država je uzakonila pravico do odklopa, otroke pa prepuščamo na milost in nemilost pametnim napravam. Zato želimo, da država s sistemskim ukrepom poseže na področje šolstva z ustreznimi ukrepi in sledi politikam drugih držav. Ni razloga, da tega ne bi storili.«*

Antropolog **izr. prof. dr. Dan Podjed** je razmišljal o tem, kako najti ravnotežje med digitalnim in analognim svetom. Poudaril je, da cilj pobude ni zavračanje digitalizacije, temveč smotrna in uravnotežena uporaba tehnologije v vzgojno-izobraževalnih ustanovah: *» /... / Pozornosti imamo vse manj. In tudi sam opažam, da se ne morem več posvetiti bistvenemu. Ker me zmotijo naprave, ki jim dajemo vse več in več pozornosti. V zaslone gledamo 8 ur dnevno, odrasli gledamo v telefone 4 ure dnevno. In potem pravimo, da nimamo časa, hkrati pa damo tudi mladim naprave v otroke in jih pošljemo v šolo. Tudi, če je telefon v torbi in dobi otrok potisno obvestilo, v tistem trenutku pozornost pade in je preusmerjena drugam. Sebi in mladim smo odvzeli pozornost, ki je zdaj na drugi strani zaslona, namesto da bi bila na tistem mestu, ki je v tistem trenutku res pomembna. Pametni telefon je lahko odlično orodje ali orožje, zato ga je potrebno uporabljati po pameti, ne pa nespametno.« /... / Vsak dan si lahko z namenom privoščimo odklop. To bi moralo biti zapisano v ustavo. Ne le odklop od dela, tudi odklop od naprav.«*

## Zbiranje podpisov

Zbiranje podpisov za peticijo **ODKLOPI.NET** se začne danes – 20. februarja 2025 in bo potekalo do 30. marca 2025. [Povezava do podpisa peticije je objavljena tukaj.](#)

Z velikim veseljem in ponosom sporočamo, da so med prvimi podpisniki peticije tudi **dr. Nataša Pirc Musar, predsednica Republike Slovenije** in mnoge ugledne in vplivne organizacije ter posamezniki, ki s svojim delovanjem pomembno prispevajo k dobrobiti otrok in mladostnikov ter družbe nasploh. Njihova podpora odraža širše zavedanje o pomenu tematike, ki jo naslavljamo. Med njimi so: **Združenje ravnateljev in pomočnikov ravnateljev Slovenije (ZRPRS), Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), Zveza aktivov svetov staršev Slovenije (ZASSS), Sekcija za primarno pediatrijo Slovenskega zdravniškega združenja, prof. dr. Aleš Bučar Ručman, sociolog, Univerza v Mariboru, Fakulteta za varnostne vede, dr. Tristan Rigler, klinični psiholog, Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana, Center za mentalno zdravje, Enota za adolescentno psihiatrijo, mag. Simon Delakorda, direktor, Inštitut za elektronsko paticipacijo** in mnogi drugi. Celoten seznam podpisnikov je dostopen tudi [tukaj](#).

Slike s tiskovne konference so dostopne na [tej povezavi](#).



S spoštovanjem,

Vlasta Juršak



**IMPACT  
VALUES**



Sofinancira  
Evropska unija

**Pravica do odraščanja brez »e-živega peska«**

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

